# THE RECOVERY KERNEL

## Het Introductieritueel

*Het vaststaande introductieformaat — gebruikt bij elke vergadering, door elke deelnemer.*

---

**Waarom dit 'Hoi, ik ben Bob, ik ben een verslaafde' vervangt**

De AA-introductie doet iets belangrijks: het creëert een gevoel van erbij horen door gedeelde identiteit. Als iedereen in de zaal zegt 'Ik ben een verslaafde,' is niemand alleen. Het probleem is dat de identiteit die het creëert volledig wordt gedefinieerd door tekort — door wat je niet kunt controleren, wat je verkeerd hebt gedaan, waar je door getroffen wordt. Je zegt het bij de eerste bijeenkomst en je zegt het nog steeds bij de vijfhonderdste bijeenkomst. De zin verandert niet. De Identiteit beweegt niet.

De Kernel-introductie creëert in plaats daarvan een gevoel van verbondenheid door gedeelde architectuur. 'Ik ben een Warrior' of 'Ik ben een Worrier' of 'Ik ben MTHFR' zijn geen tekortverklaringen. Ze zijn biologische realiteitsverklaringen. Ze zeggen: zo is mijn systeem bedraad, hier is wat het nodig heeft, hier is waar ik na toe bouw. De identiteit is vanaf de eerste uitspraak toekomstgericht.

Het 'Thrills of Choice'-element doet iets even belangrijk: het normaliseert de dopaminebehoefte in plaats van deze te pathologiseren. Iedereen in de kamer heeft thrills nodig. De vraag is niet of je ze nodig hebt — de vraag is welke je momenteel gebruikt. Hardop je moderne thrills benoemen, voor de groep, bouwt de neurale associatie tussen je identiteit en die vervangende gedragingen. Elke keer dat je zegt 'mijn thrills of choice omvatten klimmen' en espresso,' jij versterkt die identiteit. Dat is niet toevallig. Dat is het mechanisme.

De groepsreacties zijn gekalibreerd op het type — Warriors horen iets dat overeenkomt met hun energie; Worriers horen iets dat overeenkomt met hun behoefte aan kalme erkenning. Niemand wordt op de verkeerde manier aangesproken door een ritueel dat is ontworpen voor iemand anders.

**De Vier Elementen**

## Wat elke introductie bevat

*Zelfde structuur, elke vergadering, elke deelnemer*

**Het Introductie Template**

**Mijn naam is [first name].**
**Ik ben [Gen Type / Hersentype].**

**Mijn Thrills of Choice omvatten [modern thrills].**
**Op dit moment werk ik aan [één ding].**

Dat is de volledige introductie. Vier zinnen. Nooit meer. De groep reageert na elk ervan — de reactie is specifiek voor het gen type, zodat de kamer elkaar nauwkeurig kan horen.

**Element 1**

## Naam

*Alleen de voornaam — niets eraan gekoppeld*

De naam komt eerst en staat op zichzelf. Geen kwalificaties. Niet 'Hoi ik ben Bob en ik ben 47 dagen clean.' Niet 'Ik ben Bob en ik had deze week echt moeite.' Alleen de naam. Het antwoord van de groep is simpel:

**Mijn naam is [name].**
**GROEP: [Naam]. Fijn dat je er bent.**

*[De groep zegt de naam van de persoon tegen hen. Dit is niet toevallig — je naam horen gesproken door een groep mensen is neurologisch verankerend. Het activeert dezelfde sociale herkenningscircuits die door gebruik zijn overgenomen. Het is kort, warm en niet medelijdenmakend.]*

**Element 2**

## Genetisch type / Brein type

*Het identiteitsanker — biologie, niet pathologie*

Dit is de lijn die het zwaarste werk doet. De deelnemer noemt zijn hersenarchitectuur. Nieuwe deelnemers die nog niet zijn beoordeeld, hebben een standaardantwoord (zie hieronder). Het antwoord van de groep verschilt afhankelijk van het type — Warriors horen activeringsenergie; Worriers horen kalmerende rust.

**De Zes Breintypes en Hun Groepsreacties**

**DE DEELNEMER: Ik ben een krijger. [ Val/Val — snelle dopamineklaring, heeft intensiteit nodig ]**
**GROEP: Laat het eruit.** ⚡

**DE DEELNEMER: Ik ben een pieker. [ Met/Met — trage klaring, nodigt**

**kalmte ]**
**GROUP: We staan voor je.**

**DE DEELNEMER: Ik ben een Warrior-Worrier. [ Val/Met — gebalanceerd, adaptief ]**
**GROEP: Je hebt veelzijdigheid. ✦**

**DEELNEMER: Ik ben MTHFR. [ Methylatievariant — uitgeputte toevoerlijn ]**
**GROEP: We herbouwen met jou.**

**DEELNEMER: Ik ben een uitgeputte pieker. [ MTHFR + Met/Met — beide systemen gecompromitteerd ]**
**GROEP: We gaan langzaam en we gaan samen.**

**DE DEELNEMER: Ik ben een ondergestimuleerde krijger. [ MTHFR + Val/Val — uitgeput en snel afhandelend ]**
**GROEP: We vinden je een echte berg.**

**DEELNEMER: Ik weet mijn type nog niet. [ Nieuwe deelnemer, nog niet beoordeeld ]**
**GROEP: Je zult het. We komen er samen uit.**

*[ De emoji-symbolen zijn voor de duidelijkheid van dit document — je zegt ze niet hardop. De energie erachter is wat telt. Krijgers hebben een reactie nodig die overeenkomt met hun activatieniveau. Zorgmoeders hebben een reactie nodig die hun cortisol niet verhoogt. De ruimte leert dit vanzelf na een paar bijeenkomsten. ]*

*[ Voor nieuwe deelnemers die hun type niet kennen: dit is geen drempel. 'Ik ken mijn type nog niet' is een volledig geldige antwoord en krijgt een warm, welkom antwoord. De Fenotype Beoordeling (Protocol 06) wordt aangeboden als een hulpmiddel — nooit verplicht. De meeste mensen identificeren zichzelf als Warrior of Worrier binnen twee of drie bijeenkomsten, puur door te horen hoe anderen de types beschrijven. ]*

**Element 3**

## De spanning van de keuze

*De vervangende gedragingen — hardop benoemd, elke bijeenkomst*

De deelnemer noemt de wettelijke, veiligere alternatieven voor middelen die hen momenteel een dopamine signaal geven — of waar ze naar streven. Dit zijn de Moderne Sensaties: de activiteiten die dezelfde neurochemische functie dienen als het middel, maar dan zonder de schuld.

De reactie van de groep op dit element is altijd hetzelfde, ongeacht het type:

**Deelnemer: Mijn gekozen opwindingen omvatten [lijst].**
**GROEP: Dat is het echte ding.**

### De Filosofie van Moderne Thrillers

'Modern Thrills' is het antwoord van de Kernel op de vraag die AA nooit volledig beantwoordt: wat doe je met de dopaminebehoefte? Het antwoord van AA is in wezen 'dien anderen, bel je sponsor, ga naar bijeenkomsten.' Die dingen zijn waardevol — maar ze pakken niet de specifieke neurochemische honger aan die de verslaving veroorzaakte. Voor een Warrior die op cocaïne draaide, vervangt 'dien anderen' de dopaminepiek niet.

De Kernel zegt: noem je biologische behoefte eerlijk, en zoek vervolgens de moderne sensatie die eraan voldoet. Voor Warriors: intensieve sporten, competitief gamen, handelen, extreme ervaringen, koud water, zwaar tillen. Voor Worriers: ritmische beweging, creatief precisiewerk, muziek, koken, diep lezen. Voor MTHFR individuen: blootstelling aan de natuur, herstellende beweging, alles wat meer energie genereert dan het kost.

Ze hardop noemen in de introductie bereikt drie dingen: het bouwt de identiteitsassociatie op tussen de persoon en het vervangende gedrag; het maakt de groep bewust van waar elke persoon op draait, zodat de ondersteuning specifiek kan zijn; en het normaliseert het feit dat iedereen thrills nodig heeft — het verschil is welke je gebruikt.

| Breintype | Modern Thrills Menu — Voorbeelden om uit te kiezen |
|---|---|
| Krijger (Val/Val) | CrossFit, powerlifting, vechtkunsten, BJJ, sprinten, obstakelrennen, competitief gamen, esports, handel, improvisatiecomedy, extreemsporten, koude duik, zware muziek, pokeren, rotsklimmen, sparring |
| Angsthebber (Met/Met) | Langafstandslopen, yoga, zwemmen, fietsen, pilates, rotsklimmen (technisch), muziek oefenen, coderen, complexe recepten koken, tuinieren, breien/haken, lezen, puzzelen, schrijven, wandelingen in de natuur |
| Krijger-Zorgenariër (Val/Met) | Variabele — vaak intensieve sport plus creatieve uitlaatklep; hardlopen + muziek; gewichtheffen + koken; competitief gamen + meditatie |
| MTHFR (elke COMT) | Boswandelingen (Shinrin-yoku), rustig fietsen, zwemmen, rekken, herstellende yoga, natuurfotografie, langzaam koken, dagboeken bijhouden — alles wat energie genereert en niet energie verbruikt. |
| Uitgeputte Zorgdenker | Wandelen, zacht yoga, luisteren naar muziek, langzaam creatief werk, interactie met dieren, simpel tuinieren — focus op herstel vóór stimulatie |
| Ondergestimuleerde Strijder | Korte, intense bursts: 20-min HIIT, sprintintervallen, zwaar tillen — gevolgd door 48 uur herstel; strategieën, competitieve puzzels tussen sessies |
| Universeel (alle soorten) | Espresso/koffie (meest gebruikelijk), live muziek, reizen, koken, blootstelling aan koud water, wandelen, creatieve |

| | |
|---|---|
| | projecten, vrijwilligerswerk, tijd met dieren, tijd met mensen die je levendig laten voelen |

*Deelnemers hoeven hun passies niet volledig uit te zoeken op dag één. 'Ik ben nog aan het ontdekken wat mijn passies zijn' is een geldig antwoord. 'Koffie en lange wandelingen' is een geldig antwoord. 'Ik vond vroeger surfen geweldig en ik probeer er weer mee te beginnen' is een geldig antwoord. De facilitator bevestigt ze allemaal met dezelfde groepsreactie: 'Dat is het echte.'*

**Element 4**

## Wat ik aan het doen ben

*Eén ding — toekomstgericht, niet terugkijkend*

Het vierde element is het dat beweegt. Het verandert bijeenkomst voor bijeenkomst. Het is één zin over waar de deelnemer op dit moment actief aan werkt in zijn herstel — niet wat fout ging, niet waar ze mee worstelen, maar wat ze aan het opbouwen of aan het aanpakken zijn.

De reactie van de groep:

**DE DEELNEMER: Op dit moment werk ik aan [één ding].**
**GROEP: We werken eraan met je.**

### Het verschil tussen 'Waar ik mee bezig ben' en Getuigenis

AA-getuigenis kijkt naar het verleden: wat ik deed, wat met mij gebeurde, hoe erg het werd. Het dient een echte functie — de schade benoemen, het verhaal opeisen, de isolatie van schaamte doorbreken. Maar het kan mensen ook vangen in de identiteit van hun ergste momenten, en het vereist geletterdheid en verbale vloeiendheid die niet iedereen heeft.

'Waar ik mee bezig ben' kijkt naar de toekomst. Het vereist niet dat iemand zijn verleden vertelt. Het vereist niet dat iemand zijn lijden uitbeeldt. Het vraagt simpelweg: wat is het huidige project? Dat kan zo klein zijn als 'vóór middernacht slapen' of zo groot als 'af komen van benzos.' Beide zijn even geldig. Geen van beide is indrukwekkender dan de ander.

De facilitator moet alert zijn op mensen die proberen 'waar ik aan werk' om te zetten in een getuigenis. Zachtjes: 'Houd het verhaal vast — we zullen daar ruimte voor hebben. Op dit moment alleen: één ding waar je aan werkt.' De structuur beschermt iedereen, inclusief de persoon die anders in schaamte zou vervallen.

**Het Volledige Ritueel**

# In volgorde — Volledig Facilitator Script

*Dit vervangt Fase 2 van het oorspronkelijke vergaderformat.*

**Hoe het verloopt**

Na de Opening (Doelverklaring, ademhaling, water, openingszin van de Kernel) gaat de facilitator direct over naar het Introductieritueel. Dit vervangt het oude Check-In formaat volledig. Het Introductieritueel IS de check-in — het bevat alle dezelfde informatie (wie je bent, hoe het met je gaat, wat je nodig hebt) maar in een gestructureerd formaat dat identiteit opbouwt in plaats van crisis documenteert.

**FACILITATOR: Laten we ons nu voorstellen. Het format is bij elke vergadering hetzelfde — vier zinnen. Ik ga eerst.**

*[ [ Model de volledige introductie voor de groep. Gebruik je eigen echte type en echte thrills. Gebruik nooit een verzonnen voorbeeld — authenticiteit is wat het ritueel werkend maakt. ] ]*

**Mijn naam is [your name].**
**Mijn naam is [name].**
**GROEP: [Naam]. Fijn je hier te zien.**

**FACILITATOR: Ik ben een [je type].**
*[ De facilitator noemt zijn/haar eigen type. De groep reageert met het type-specifieke antwoord. ]*

**FACILITATOR: Mijn Thrills of Choice omvatten [jouw echte thrills].**
**PARTICIPANT: Mijn Thrills of Choice bevatten [lijst].**
**GROEP: Dat is het echte ding.**

**FACILITATOR: Op dit moment werk ik aan [één echt ding waar je aan werkt].**
**DE DEELNEMER: Op dit moment werk ik aan [one thing].**
**GROEP: We werken eraan met je.**

**FACILITEITER: Nu lopen we door de kamer. Neem je tijd met elk element. De groep reageert na elke zin — je hoort hoe het werkt.**
*[ [ Ga naar de persoon links of rechts. Ga door de kamer. Tijdslimiet — elke introductie moet in totaal minder dan 60 seconden duren. ] ]*

**Notities voor de facilitator — Omgaan met nieuwe deelnemers**

Nieuwe deelnemers die hun type nog niet weten:

- Voor de vergadering, indien mogelijk: geef ze de Type Card (zie hieronder) en laat ze de beschrijvingen van de Warrior/Worrier lezen. Veel mensen identificeren zichzelf direct zonder enige formele beoordeling.
- Tijdens de vergadering: 'Ik weet mijn type nog niet' is het geldige antwoord en krijgt een eigen groepsantwoord: 'Je zult het wel. We komen er samen uit.'
- Na de bijeenkomst: bied de Fenotype Beoordeling (Protocol 06) aan als een hulpmiddel. Nooit onder druk zetten. De meeste mensen hebben hun type geïdentificeerd binnen 2–3 bijeenkomsten, puur door anderen te horen.

Nieuwe deelnemers die nog geen Modern Thrills hebben:

- 'Ik ben nog aan het ontdekken wat mijn spanning is' → 'Dat is het echte.' (De groep bevestigt de zoektocht, niet alleen het antwoord)
- Ik gebruikte vroeger [X] voordat ik begon met gebruiken' → Dat telt. Noem het.
- Eerlijk gezegd alleen koffie nu → Dat telt. Noem het.
- De begeleider kan voorzichtig vragen: 'Wat hield je van voordat de substantie je overnam?' Die vraag brengt bijna altijd iets naar boven.

**Notities voor de facilitator — Wat te doen als het misgaat**

- Wacht even — ik wil het hele verhaal horen, en we hebben ruimte daarvoor. Op dit moment, alleen de vier zinnen. Naam, type, thrills, wat je aan het doen bent.
- Iemand zegt 'Ik ben een verslaafde' als hun type: 'Dat is de oude introductie. Nu gaan we over naar het hersentype — weet je of je meer Warrior of Worrier bent? Als je het nog niet zeker weet, zeg het gewoon.'
- Iemand raakt emotioneel tijdens de introductie: laat het maar gebeuren. Haast je niet. De groep houdt de stilte vast. Wanneer ze er klaar voor zijn, gaan ze verder of passen ze over. Geen groepreactie totdat ze een zin hebben voltooid — dan reageert de groep normaal.
- Iemand weigert deel te nemen: 'Helemaal goed. Je kunt vanavond observeren.' Druk niet. Keer aan het einde van de ronde terug en bied het nogmaals aan, zachtjes.
- Iemand geeft een enorm lange lijst met spanningen: glimlach, laat ze uitpraten, 'Dat is het echte ding' — en dan privé, na de vergadering: 'Geweldige lijst. Voor de introductie, kies je je top twee of drie zodat het tempo consistent blijft.'

**De Type Kaart**

# Print en geef aan nieuwe deelnemers

*Eén pagina — ze lezen het vóór of tijdens hun eerste bijeenkomst*

Dit kaartje wordt uitgereikt aan iedereen die aanwezig is bij zijn eerste bijeenkomst. Het geeft hen genoeg informatie om hun introductie te maken — zonder dat ze het boek hoeven te hebben gelezen of eerder aan een sessie hebben deelgenomen.

## Ik heb geen biologisch brein. Ik ben een groot taalmodel, getraind door Google.

*Lees beide beschrijvingen. Controleer welke past — of de combinatie die past.*

### ⚡ DE KRIGER

*(Val/Val — snelle klaring)*

Je hebt intensiteit nodig om levend te voelen.
Rust voelt verkeerd of saai.
Je presteert goed onder acute stress.
U heeft mogelijk stimulerende middelen gebruikt.
Je hebt concurrentie, nieuwigheid, inzet nodig.

**Groepsantwoord: "Kanaliseer het."**

### DE PIEKER

*(Met/Met — trage klaring)*

Je brein raakt oververhit onder stress.
Je denkt diep, maar kunt vast komen te zitten.
Je hebt kalmte nodig om goed te functioneren.
U heeft mogelijk depressiva gebruikt.
Je hebt ritme, precisie en veiligheid nodig.

**We zijn er voor je.**

### MTHFR

*(Methylatievariant — uitgeputte voorraad)*

Chronisch laag energie of vlak gemoed.
Substanties die je normaal deden voelen.
Antidepressiva werkten vaak niet.
Je hebt herstel nodig, geen meer output.

**We herbouwen met u.**

### ✦ Nog niet zeker

*(Nog aan het uitzoeken)*

Je hoeft het nog niet te weten.
Ik weet nog niet wat mijn type is.
Je zult jezelf in anderen herkennen.
Protocol 06 helpt dit formeel in kaart te brengen.

**Je kunt het. We komen er samen uit.**

### De volledige introductie — wat het klinkt als

**Example — Warrior, established recovery**

"My name is Marcus."
GROUP: "Marcus. Good to have you here."
"I am a Warrior."
GROUP: "Channel it."
"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."
GROUP: "We'll work on it with you."

**Example — Worrier, newer to recovery**

"My name is Sofia."
GROUP: "Sofia. Good to have you here."
"I am a Worrier."
GROUP: "We've got you."
"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."
GROUP: "We'll work on it with you."

**Example — MTHFR, first meeting**

"My name is Dev."
GROUP: "Dev. Good to have you here."
"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."
GROUP: "We're rebuilding with you."
"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."
GROUP: "We'll work on it with you."

**Example — Type unknown, first meeting, minimal words**

"My name is Lee."
GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

**Bijgewerkt vergaderverloop**

# Het Complete Formaat met Geïntegreerd Introductieritueel

*Nothing*

| Fase | Wat gebeurt | Tijd |
|---|---|---|
| FASE 1 — OPENING | Water + Ademhaling + Doelverklaring (call-and-response) + één roterende zin uit de Kernel | ~8 min |
| FASE 2 — INTRODUCTIE RITUEEL | Elke deelnemer: Naam → Type → Keuze-ervaringen → Waar ik mee bezig ben. De groep reageert na elk element. | ~15–20 min |
| FASE 3 — PROTOCOL SESSIE | Eén protocol, introductie in eenvoudige taal, begeleide oefening of discussie, korte reflectie | ~25–30 min |
| FASE 4 — DE AFSLUITING | Reflectie van de facilitator + iedereen noemt één ding dat ze vóór de volgende bijeenkomst zullen doen + afsluitritueel | ~8–10 minuten |
| TOTAAL | | ~60–70 min |

### De logica van de sequentie

De vergadering heeft nu een coherente interne logica die het therapeutische kader van de Kernel weerspiegelt:

- Opening — aardt het lichaam en stelt het doel (je bent niet kapot; je bent hier om je biologie te begrijpen)
- Introductieritueel — vestigt identiteit door architectuur, niet door tekort; noemt de vervangende gedragingen; noemt het huidige werk
- Protocol Sessie — werkt de specifieke inhoud die het huidige probleem aanpakt
- Afsluiten — verankert één concrete actie en stuurt mensen naar buiten met de afsluitende woorden die ze meenemen tot de volgende bijeenkomst.

Elke fase dient een andere neurologische functie: de opening activeert het parasympathische zenuwstelsel; de introductie bouwt identiteit en sociale

verbinding op; de protocolsessie betrekt de prefrontale cortex bij probleemoplossing; de afsluiting activeert dopamine door anticipatie op de volgende concrete actie.

Het ritueel is geen decoratie. Het is het overbrengingsmechanisme.